



# Making a Difference in the Lives of Chicago Girls: Evaluating the Girls in the Game Sports & Leadership Camp

## Summer 2012 Study Newsletter



### Principal Investigators:

Amy Bohnert, PhD  
Lara Dugas, PhD  
Rebecca Silton, PhD

Thank you to all the girls and families who participated in the 2012 Girls in the Game Sports and Leadership Camp study! This newsletter is to share the results of our study with you, and provide information about how to promote the healthy development of girls.

We have presented results from this study at the following events:

- Girls in the Game Board meeting
- Field of Dreams Anniversary Gala 2013
- Stand up for Girls Conference 2012
- 2013 Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association
- 2013 Conference for the Society for Research on Child Development

Special thanks to all the hardworking staff at Girls in the Game who make this camp so invaluable.

Resources related to healthy development for youth:

Changing diet & exercise for kids  
<http://www.apa.org/topics/children/healthy-eating.aspx>

Confronting childhood obesity  
<http://www.apa.org/topics/obesity/childhood-obesity.aspx>

How to raise girls with healthy self esteem  
[http://www.aboutourkids.org/articles/how\\_raise\\_girls\\_healthy\\_selfesteem](http://www.aboutourkids.org/articles/how_raise_girls_healthy_selfesteem)

Thanks again for helping us improve the lives of Chicago girls!

## About the Sports and Leadership Camp

Sports and Leadership Camp provides sports, health, & leadership skills for girls, with the knowledge that some girls....

- struggle to maintain a healthy body image and weight
- have difficulty making healthy choices about food and exercise
- are intimidated by sports
- struggle with low self-esteem and may not speak up for themselves

Chicago girls are **at high risk for obesity**, and they are especially likely to gain weight over the summer when they often spend large amounts of free time sitting, like while watching TV or hanging out.

## Who Participated?

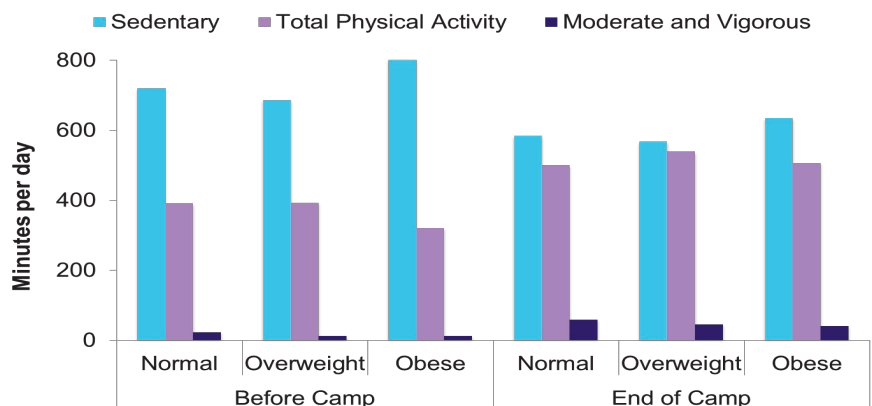
- 43 girls between the ages of 10-13 participated in this study.
- Most girls were African American (37%) and Hispanic/Latina (53.5%).
- 35 parents also participated.

## Purpose of the Study

To determine if a summer camp program can help girls establish and maintain physical, social, and emotional well-being.

## What Did We Find?

- Girls increased their physical activity by over **2 hours a day**.
- Camp also was effective in decreasing girls' sitting time by **2.25 hours a day**.



- **All girls got active**, no matter their weight!
- Despite the high risk of summer weight gain, girls maintained a stable weight during camp.
- Girls' self-esteem, body satisfaction, and confidence in their athletic skills also improved over the course of camp.

We hope to see you again at Girls in the Game!

To sign up for camp call 312-633-GAME (4263)



**Investigadores principales:**

Amy Bohnert, PhD  
Lara Dugas, PhD  
Rebecca Silton, PhD

Hemos presentado nuestros estudios en los siguientes eventos:

- Girls in the Game Board meeting
- Field of Dreams Anniversary Gala 2013
- Stand up for Girls Conference 2012
- 2013 Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association
- 2013 Conference for the Society for Research on Child Development

**Gracias especiales a todas las empleadas de Girls in the Game quien han hecho este campamento tan inestimable.**

**Recursos relacionados con el desarrollo saludable de jóvenes:**

Cambiando dieta y ejercicio para niños  
<http://www.apa.org/topics/children/healthy-eating.aspx>

Confrontando obesidad de niños  
<http://www.apa.org/topics/obesity/childhood-obesity.aspx>

Como criar niñas con estima propia saludable  
[http://www.aboutourkids.org/articles/how\\_raise\\_girls\\_healthy\\_selfesteem](http://www.aboutourkids.org/articles/how_raise_girls_healthy_selfesteem)

**Muchas gracias por su ayuda en mejorando las vidas de las niñas en Chicago!**

# Haciendo Diferencias en las Vidas de las Niñas de Chicago: Evaluando el Girls in the Game Campamento de Liderazgo y Deporte

## Verano 2012 Estudio

¡Gracias a todas las niñas y familias que participaron en el 2012 Girls in the Game Campamento del Deporte y Liderazgo estudio! Esta hoja informativa es para compartir nuestros encuentros del estudio con usted, y para proporcionar información en como promover el desarrollo saludable de niñas.



### Acerca del Campamento del Deporte y Liderazgo

El Campamento del Deporte y Liderazgo proporciona deportes, salud, y liderazgo para las niñas, con el conocimiento que algunas niñas...

- Tienen dificultad manteniendo un imagen saludable del peso
- Tienen dificultad haciendo decisiones de comida saludables y haciendo ejercicios
- Tienen intimidación de los deportes
- Sufren de baja autoestima y no hablan por sí misma

Las niñas en Chicago están de alto riesgo para la obesidad, y son especialmente vulnerable a aumentar peso en el verano cuando pasan mucho tiempo libre sentadas viendo la televisión.

### ¿Quién Participó?

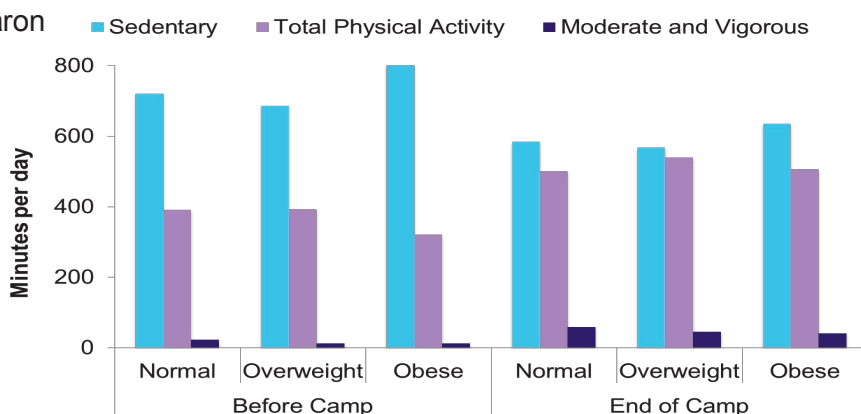
- 43 niñas entre las edades de 10-13 participaron.
- La mayoría de las niñas eran Afroamericanas (37%) y Hispanas/Latinas (53.5%).
- 35 padres participaron.

### Propósito del Estudio

Para determinar si un campamento del verano puede ayudar a las niñas en estabilizar y mantener el bienestar físico, social, y emocional.

### ¿Qué encontramos?

- Las niñas aumentaron su actividad física por más de **2 horas al día.**



- El campamento también asistió en disminuir el tiempo de niñas sentadas por **2.25 horas al día.**

- Todas las niñas estuvieron activas!

- A pesar del alto riesgo de aumento de peso en los meses del verano, las niñas mantuvieron su peso durante el campamento.

- La autoestima de las niñas, la satisfacción del cuerpo, y la confianza en su habilidad atlética también mejoraron sobre el curso del campamento.

**Esperamos verlas otra vez en Girls in the Game!**

**Para inscribirse para el campamento llama a: 312-633-GAME (4263)**